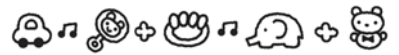




4月離乳食こんだて表①



2018年4月

宜野湾市 保育課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき		
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物
2月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豚肉	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、ピーマン、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
3火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐、 豚ひき肉、	米	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ごぼう、コーン缶、赤ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
4水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身 魚	さつまいも、 米	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ピーマン
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ				
5木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参マキペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ひじき、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
6金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト	煮込みスパゲティ(魚) 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ(魚) 野菜柔らか煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティ(魚) 野菜柔らか煮 豆腐スープ	ミルク、白身 魚、豆腐	米、スパゲ ティ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
7土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豚ひき肉	米	こまつな、にんじん、コーン缶
9月		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、豆腐	さつまいも、 米	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ				
10火		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
11水		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 わかめスープ	ミルク、豚肉、 豆腐	じゃがいも、 米	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
12木		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚	米、じゃがいも	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、きゅうり、コーン缶
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ				
13金		10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツペースト	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	煮込みうどん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮	ミルク、豆腐	ゆでうどん、 米	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ				
14土		野菜がゆ	ぞうすい	ぞうすい	ぞうすい	豆腐	米	キャベツ、にんじん、コーン缶

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります

※16日以降は裏面





4月離乳食こんだて表②



2018年4月

宜野湾市 保育課

日付	曜日	5、6か月頃	7、8か月頃	9か月～11か月頃	12か月～18か月頃	材料と体内での主なはたらき			
						血や肉となる食物	力や熱となる食物	体の調子をよくする食物	
16	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐、 豚肉	米、じゃがいも	チンゲンサイ、にんじん、生しいたけ、コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ					
17	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身 魚	米、さつまいも	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ					
18	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ポテトブロックペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 ポテトスープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ					
19	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参大根ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 大根スープ	ミルク、白身 魚	さつまいも、 米	キャベツ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ	
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ					
20	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豚肉ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豚肉、 豆腐	じゃがいも、 米	こまつな、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ					
21	土	野菜がゆ	煮込みうどん	煮込みうどん	煮込みうどん	豚肉	ゆでうどん	キャベツ、にんじん、干しいたけ	
23	月	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト タマネギ人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、さつまいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ					
24	火	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 青菜ポテトペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 青菜スープ	ミルク、白身 魚	米、じゃがいも	にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、しめじ、コーン缶、切り干しだいこん	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ					
25	水	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト ポテト人参ペースト	7倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 豆腐煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 鶏煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、鶏肉	米、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、コーン缶、きゅうり、生しいたけ、ねぎ	
		ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ	ミルク 芋がゆ					
26	木	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト	7倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚ポテト煮 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、豆腐	米、じゃがいも	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、生しいたけ、ねぎ	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ					
27	金	10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト	7倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	5倍がゆ 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	軟飯→ごはん 魚煮付け 野菜柔らか煮 スープ	ミルク、白身 魚	米	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ヤングコーン、赤ピーマン、きゅうり、切り干しだいこん	
		ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ	ミルク 野菜がゆ					
28	土	野菜がゆ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	煮込みスパゲティ	豚肉	スパゲティ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン	
30	月	振替休日							

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます
 ☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります